

# mitsubishi

## 三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名 RO-B1A

### 取扱説明書／メニュー集



この商品は、待機時消費電力ゼロです。  
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開けると電源が入ります。

- ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 取扱説明書と保証書は大切に保存してください。

# Cooking Book

# 待機時消費電力ゼロ

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

## 電源を入れる……ドアを開けると電源が入ります

- ・電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受け付けません)
- ・ドアを開けると電源が入ります。電源が入ると表示部は「0」を表示。

## 電源を切る……電源は自動的に切れます

- ・調理終了後、5分すぎると電源が切れます。
- ・また、5分以上操作しないと電源が切れます。(再度電源を入れるときは、ドアを開閉します。)

## お願い

調理終了後、電気部品保護のため、数分間本体内部のファンが回ることがあります。(表示部は送風表示(🌀)が点灯します)送風表示(表示部に🌀点灯)中は、電源プラグを抜かないでください。(故障の原因)

# かんたん操作ガイド

手で加熱する場合の時間のめやす 41ページ

※🔥○○～○○℃：赤外線センサーで、記載の温度に仕上がりを調節できる。

## 両面グリル 31ページ

- グラタンなど表面に焼き色をつけるとき  
時間を合わせます

## お好み温度 28ページ

- 🔥ー10～90℃
- お好みの温度にあたためるとき  
仕上がり温度を合わせます
- ベビーフード 30～40℃
- アイスクリーム(柔らかく)ー10～ー4℃

## レンジ 30ページ

- 手動でのあたためやお料理のとき  
レンジ出力と時間を合わせます  
1000W、600W、500W、200W、100W、レンジ発酵が選べます

## ごはん(自動) 14ページ

- 🔥70～90℃
- ごはんを自動であたためるとき  
容器に入れてあたためます

## あたため(自動) 14ページ

- 🔥70～90℃
- おかずを自動であたためるとき  
容器に入れてあたためます
- 野菜炒め、焼き魚
- カレー、シチュー }ラップあり
- 冷凍品
- \*ごはんは**ごはん**、牛乳や酒かんは**ミルク・酒かん**で



## 1段オープン 32・34・38ページ

- 角皿1枚のオープン料理のとき  
温度と時間を合わせます
- \*予熱が必要なときは、2回押します
- \*パン生地発酵にも使います

## 2段オープン 33・36・38ページ

- 角皿2枚のオープン料理のとき  
温度と時間を合わせます
- \*予熱が必要なときは、2回押します
- \*パン生地発酵にも使います

## スチーム 39ページ

- 手動での「スチーム焼き」調理などのとき  
温度と時間を合わせます

## 自動レンジ加熱の 上手な使い方

- 食品は庫内底面中央に置く
- 庫内・庫内底面を冷まして使う

- 脱臭(自動)
- 延長

➡42ページ  
➡40ページ

# 設置について

6ページの「安全のために必ずお守りください」もお読みください。

## ●下記スペースをあけて、設置してください

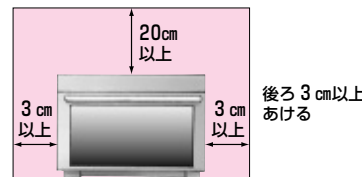


図1

\*この場合、本体天面に物を置いたままの調理はできません。

## ●左右側面のうち、どちらか一方を開放している場合は、もう一方は壁につけて設置できます(後ろは5cm以上あけてください。)

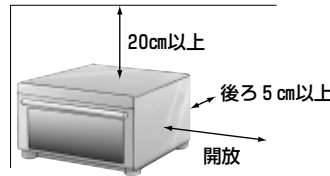


図2

(ただし、熱に弱い壁や家具などには、つけて設置しないでください。)

\*この場合、本体天面に物を置いたまま、調理ができます。

## ●天面に物を置くとき

- 左右側面のうち、どちらか一方を開放し、後ろは5cm以上あけて、設置してください。(例：図2)

\*5面(底面、天面、左右側面、背面)が囲まれた設置(図1)では、物を置いたままの調理はできません。

- 置いたまま調理ができるのは、耐熱温度が95℃以上の物です。

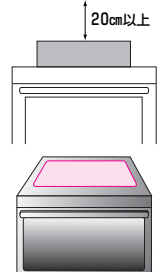
\*ただし、紙類、布類、食品、漆器、花びんなどの水が入った物は置かないでください。

\*また、耐熱性のないプラスチック製品(スチロール、ポリエチレンなど)や耐熱性のないガラス製品も置かないでください。

- 置く物の重量は4kg未満にしてください。

- 物の上から20cm以上、あけてください。

- 天面のへこんだ範囲内に置いてください。



# もくじ

待機時消費電力ゼロ	2
かんたん操作ガイド	2
設置について	3
安全のために必ずお守りください	4～8
加熱のしくみ	9
各部のなまえ	10～11
準備(カラ焼き)	12
音量調節/出し忘れお知らせ	12
使える容器・使えない容器	13

## ●自動調理

あたため/ごはん	14～16
ミルク・酒かん	17
解凍	18～19
ゆでもの	20～21
メニュー	

1. グラタン
2. ピザ1段
3. ピザ2段
5. スポンジケーキ
6. シフォンケーキ
7. クッキー1段
8. クッキー2段
9. ロールパン1段
10. ロールパン2段
12. サクッとフライ
4. ヘルシーフライ
11. 直火煮込
13. 茶わんむし
14. 手作りしゅうまい
15. 蒸しスープ
16. スフレチーズケーキ
17. 焼きそば
18. から揚げ
19. 焼きいも
20. フランスパン

## ●手動調理

お好み温度(レンジ加熱)	28～29
レンジ「1000W」「600W」「500W」「200W」「100W」「発酵(レンジ)」	30
両面グリル(ヒーター加熱)	31
1段オープン/2段オープン(ヒーター加熱)	32～37
発酵(ヒーター加熱)	38
スチーム	39




加熱を延長する	40
手で加熱する場合の時間のめやす	41
お手入れ/脱臭	42～43
お料理がうまくできないとき	44～45
故障かな?と思ったら	46～47
保証とアフターサービス	48～49
仕様	裏表紙

メニュー集もくじ	50～51
メニュー集	52～95













# 安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

 <b>危険</b>	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
 <b>警告</b>	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
 <b>注意</b>	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■本文中の図記号の意味は次のとおりです。

(本体表示)

 禁止	 アース線接続	 注意	 発火注意
 分解禁止	 指示にしたがう	 感電注意	 高温注意
 接触禁止	 電源プラグを抜く		

## 危険

分解・修理・改造はしない



感電・発火・けがの原因  
\*修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などに  
ピン・針金・金属物など、異物や指を入れない



感電・けがの原因  
\*異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

## 警告

アースを確実に取付ける  
故障・漏電のときに感電の原因



アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。



アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。  
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

●ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。  
感電・爆発・引火の原因

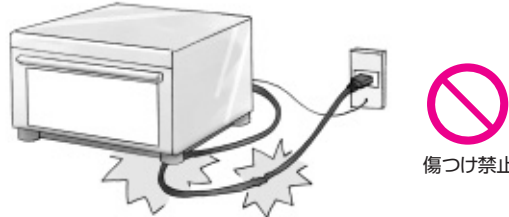
## 警告

傷んだ電源コード・プラグや  
差込みのゆるいコンセントは使わない



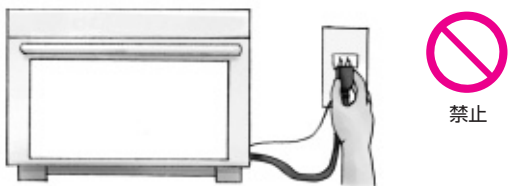
感電・ショート・発火の原因

電源コード・プラグを傷つけない



重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない



感電・火災の原因

電源は交流100Vで定格15A以上の  
コンセントを単独で使う



他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および  
刃の取付面のほこりをとる



ほこりが付着していると、火災の原因

お手入れのときは電源プラグを抜く



●お手入れは本体が冷めてから行う。  
●ぬれた手で抜差ししない。  
感電・けがの原因

お子さまだけで使わせない  
幼児の手の届くところで使わない



やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない



●たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。  
●燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。  
ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

ご使用の前に 安全のために必ずお守りください

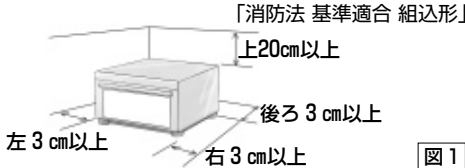
安全のために必ずお守りください（つづき）

注意

壁との間をあける

過熱による発火を防ぐため

- 窓ガラスの場合、排気口（11ページ参照）と20cm以上離す。
- 温度差で割れる原因



- 上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。
- また左右側面のうち、どちらか一方を開放している場合、もう一方は壁につけて設置できます。（後ろは5cm以上あける。熱に弱い壁や家具などには、つけて設置しない）
- 本体の上に物を置くときは、左右側面のうち、どちらか一方を開放し、後ろは5cm以上あけてください。

水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

- 置台は壁に固定することをおすすめします。4輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

火気の近くや水のかかるところに置かない

感電・漏電の原因

吸気口・排気口をふさがない

- 吸気口・排気口は11ページ参照

火災の原因

庫内の包装材は、使用前に取出す

焦げ・変形・発火を防ぐため

本体の上に物を置くときは、次の事項を守る

設置など

- 左右側面のうち、どちらか一方を開放し、後ろは5cm以上あけて設置する。
  - ＊5面（底面、天面、左右側面、背面）が囲まれた設置（左記の図1）の場合は、物を置かない。
- 上方向は、物の上から20cm以上あける。
- 物は天面のへこんだ範囲内に置く。

置けない物

- 耐熱温度が95℃未満の物は置かない。
- 紙類、布類、食品、漆器、花瓶などの水が入った物も置かない。
- 耐熱性のないプラスチック製品（スチロール、ポリエチレンなど）や耐熱性のないガラス製品も置かない。
- 重量が4kg以上の物は置かない。

変形・焦げ・発火・故障を防ぐため  
→「設置について」3ページ

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

電源プラグを持って抜く

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため

お手入れは本体が冷めてから行う

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

- 付着したときは、必ずふき取る。（特に庫内底面、ドア）
- 火花・発煙・発火・故障・サビの原因  
→「お手入れ」43ページ

ドアに物をはさんだまま使わない

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

庫内底面（耐熱セラミック製）に衝撃を加えたり、水をかけない

割れてけが・火花・故障の原因  
＊割れたときは、そのまま使わずに、販売店にご相談ください。

飲み物や食品などを加熱しすぎない

- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因  
＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。  
＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいて取出す。
- 少量、干物、スナック菓子など発煙・発火の原因  
＊加熱中はそばを離れない。

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. **とりけし**を押して、電源プラグを抜く。
  2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。（鎮火しないときは、水か消火器で消す。）
- ＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

調理以外の目的に使わない

故障・発煙・発火の原因  
＊市販の「レンジ用容器・道具」を使用した場合の本体故障や食品の仕上がりは、保証できません。→「使える容器・使えない容器」13ページ

注意

レンジ加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす

- 密封性の高いふたもはずす。容器が破裂して、やけど・けがの原因

卵は割りほぐす

- ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。破裂して、やけど・けがの原因

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

例) ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

殻や膜が破裂して、やけど・けがの原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

やけどを防ぐため

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

発火の原因

乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する

やけどを防ぐため

ヒーター加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは高温部（庫内・ドア・本体・付属品など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

高温のため、やけどの原因

ご使用前に必ずお守りください



安全のために必ずお守りください（つづき）

お願い

冷えやすい場所や 蒸気・油のかかる場所に置かない  本体が結露して、故障の原因
テレビ・ラジオ・アンテナ線を近づけない  ● 4m以上離す。 画像の乱れ・雑音の原因
ドアに衝撃を与えない 加熱中、ドアに水をかけない  ● ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。 直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因
付属品を落としたり、急冷しない  けが・変形の原因
落雷のおそれがあるときは、 電源プラグをコンセントから抜く  故障を防ぐため
容器の出し入れは引きずらない  庫内底面に傷がつくと、 割れてけが・火花・故障の原因
使用するキーをまちがえない  加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因  ● のみものを <b>あたため</b> で加熱しない。 突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
表示部に「高温」が表示されて いるときは、庫内や庫内底面が 熱くなっているので注意する  やけどを防ぐため  ● 耐熱性のない容器やラップ包装した食品などを のせない。 溶け・変形の原因

レンジ加熱のとき

黒角皿、金属容器、金串、アルミホイル などを使わない  ● アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、 金銀の模様のある容器も使わない。  火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因
缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す  火花・発煙・発火・破裂を防ぐため
カラのまま加熱しない 少量や乾燥した物を加熱しすぎない  ● 小さく切った根菜の少量加熱はしない。  庫内やドアの内側が異常に熱くなり、 やけど・火花・発煙・発火・故障の原因
庫内底面にのせる分量は、容器の重さを 含めて4kgまでにする  割れ・故障を防ぐため
食品は庫内中央に置く 食品や容器が庫内壁面に当たらないよう に置く  端に置くと、正しく検知できずに 発煙・発火の原因

ヒーター加熱のとき

角皿の出し入れは、持ち手で角皿の中央 部を持ち、ミトンなどを使って両手でする  ＊片手だけでは、落とす恐れがあります。  やけどを防ぐため
調理後の角皿は、 本体や熱に弱い物の上に置かない  変形・焦げの原因

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱  
電波が食品に当たると、食品の水分に吸収され  
て、水の分子にまさつ運動が起こります。  
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側か  
ら同時に加熱されます。

**（あたため、ごはん、ミルク・酒かん、  
解凍、ゆでもの、お好み温度、レンジキー）**

電波の性質

吸収

食品や水分に吸収されます

透過

ガラス、陶器は  
通り抜けます。

反射

金属に当たると反射します。  
（レンジ加熱では使えません。）  
火花の原因。

赤外線センサーについて（コツとお願い）

- 食品は庫内の中央に置く  
食品の温度を検知するために中央に置いてください。  
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。
- 容器は陶磁器、耐熱性のものを使う  
食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使います。  
解凍以外は、スチロールトレイを使用しないでください。
- ふたは使わない  
陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーが上手く働かないた  
め使えません。  
分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。ラ  
ップをすると仕上がり温度が低めになります。
- 庫内を充分に冷まして使う  
庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えないため、ブザーが鳴り  
ホット表示が出て、運転が止まります。（ホット表示⇒47ページ）  
**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。  
（手動の**レンジ**はすぐに使える）  
また、レンジ連続使用時など、庫内底面が熱いときは、赤外線セン  
サーが上手く働かず、仕上がり温度が低くなることがあります。
- 現在温度の表示は目安  
スタート後、25秒で現在温度が表示されます。温度は食品のお  
よその平均温度です。短い時間であたたまるものは表示しない  
場合があります。

ヒーター加熱

- ..... オープン.....  
＜オープン（1段オープン）＞  
上下ヒーターの熱で食品を加熱します。  
⇒しっとり焼き上げ  
**（メニュー「2. ピザ1段」「4. ヘルシーフライ」  
「5. スポンジケーキ」「6. シフォンケーキ」  
「7. クッキー1段」「9. ロールパン1段」  
「12. サクッとフライ」、1段オープンキー）**
- ＜熱風オープン（2段オープン）＞  
上下ヒーターに加え、庫内奥にあるヒーターと  
ファンから熱風を吹出し、食品を包むように加  
熱します。  
⇒ふんわり焼き上げ  
**（メニュー「3. ピザ2段」「8. クッキー2段」  
「10. ロールパン2段」、2段オープンキー）**
- ..... グリル.....  
高温の上下ヒーターで表面に焼き色をつける  
⇒こんがり焼き上げ  
**（メニュー「1. グラタン」、両面グリルキー）**
- ..... スチーム.....  
＜蒸しスチーム＞  
上下ヒーターの熱で蒸気を作り、食品を加熱  
します。  
**（メニュー「13. 茶わんむし」「14. 手作りしゅうまい」  
「15. 蒸しスープ」「16. スフレチーズケーキ」）**
- ＜焼きスチーム＞  
下ヒーターの熱で作った蒸気を、庫内奥にあ  
るヒーターとファンでさらに加熱して吹出  
し、食品を加熱します。  
**（メニュー「17. 焼きそば」「18. から揚げ」  
「19. 焼きいも」「20. フランスパン」  
スチームキー）**

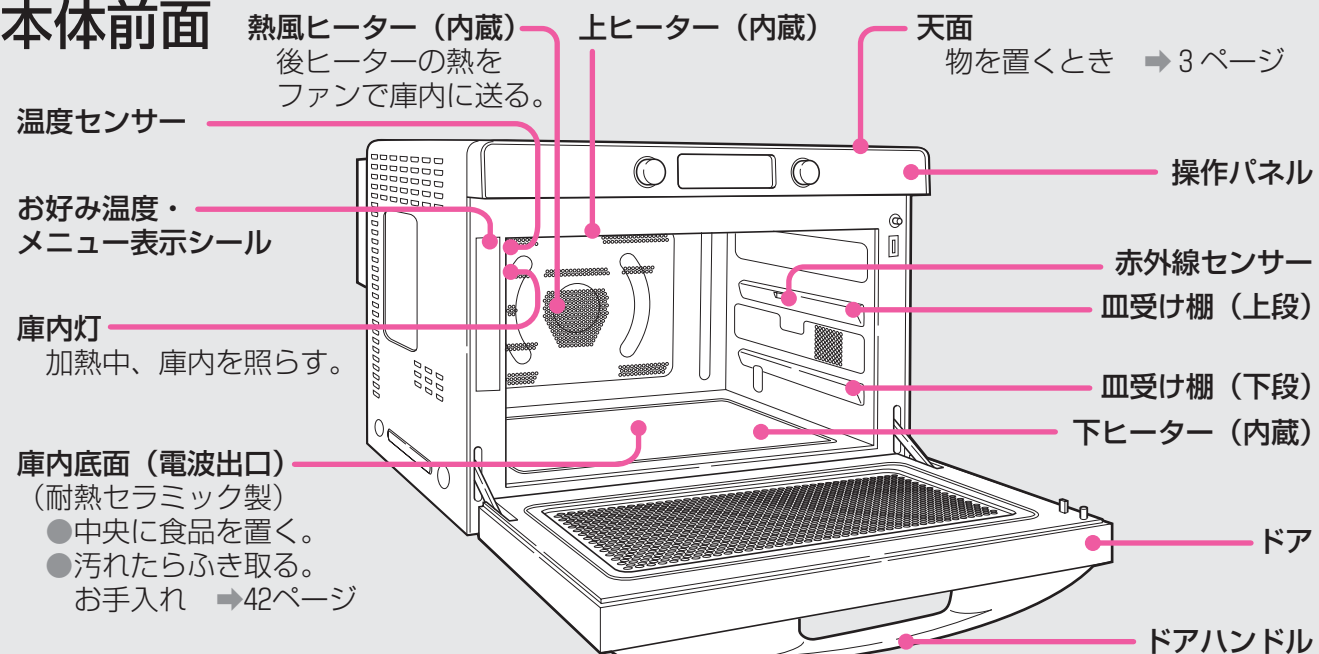
コンビ加熱（レンジ＋ヒーター）

- 電波とヒーターで加熱  
**（メニュー「11. 直火煮込」）**  
早くしっとり加熱します。

ご使用の前に 安全のために必ずお守りください／加熱のしくみ

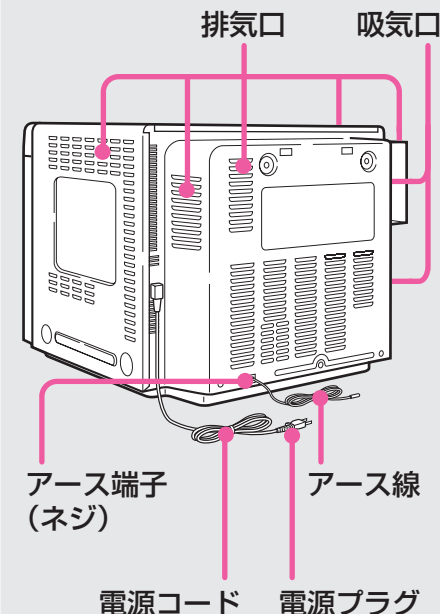
# 各部のなまえ

## 本体前面



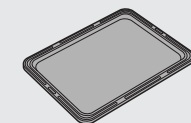
**お願い** 衝撃を加えたり水をかけない。  
割れる原因。

## 本体背面



## 付属品

黒角皿 1 枚  
（ホーロー加工）



### 角皿として

- オープン・グリル加熱のときに使う。  
（黒角皿はレンジ・コンビ加熱のときは使えない。火花の原因）
- 皿受け棚にのせる。（奥までしっかり入れる）
- 加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。やけどの原因。  
＊加熱による変形を防ぐため、中央部が盛り上がっています。

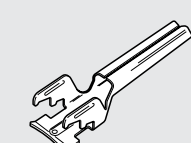
白角皿 1 枚  
（「洗えるフラット」プレート）  
（耐熱セラミック製）



白角皿は底面プレートとしても使えます → 16 ページ  
（黒角皿は使えません）

- レンジ加熱時、底面の汚れ防止として、庫内底面に置いて使うことができる。（オープン、グリル加熱のときははずす）
- レンジ加熱後、白角皿が熱くなっていることがあるので、気をつける。
- 白角皿の出し入れは、冷めてから両手でする。（持ち手は使わない）

持ち手 1 コ



- 黒角皿、白角皿を皿受け棚から取出すときに使う。  
持ち手で角皿の中央部を持ち、ミトンなどを使って両手でする。



アース線 1 本 本体背面に取付けてある。

取扱説明書／メニュー集（本書）1 部 保証書1 部  
栗原はるみのおもてなしレシピ 1 部

## 操作パネル

### ランプについて

- あたため／スタートキー**、**左ダイヤル**、**右ダイヤル**のランプは、操作が必要なき点滅してお知らせします。
- 左ダイヤル**は仕上りの調節ができる間（約20秒間）点灯します。

### 左ダイヤル（出力・温度・仕上がり）

#### 出力

- レンジ**のとき出力の設定に使う。

#### 温度

- あたため**、**ごはん**、**ミルク・酒かん**、**お好み温度**のとき仕上がり温度の設定に使う。
- 1 段オープン**、**2 段オープン**のとき温度の設定に使う。

#### 仕上がり

- 解凍**、**ゆでもの**、**メニュー**などのとき、仕上りの強弱の調節に使う。
- スタート後、約20秒間（ランプ点灯中）だけ調節できる。  
（弱め…左に回す。加熱時間が約2割減る。）  
（強め…右に回す。加熱時間が約2割増える。）

### 右ダイヤル（時間・メニュー）

#### 時間

- 時間の設定に使う。

#### メニュー → 22～27 ページ

- 時間・温度設定が不要。

### 自動キー → 17～21 ページ

- 時間・温度設定が不要。

### とりけしキー

- キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。

### あたため／スタートキー

**あたため** → 14～16 ページ

- 時間設定が不要。

#### スタート

- 加熱をスタートするときに押す。  
＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。  
続けるときはもう一度押す。

### 脱臭キー → 42 ページ

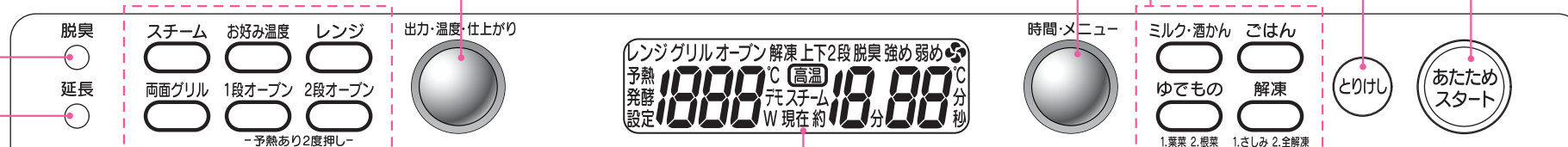
- 初めにカラ焼きするとき、庫内の臭いが気になるときに使う。

### 延長キー → 40 ページ

- 加熱後、もう少し加熱したいときに使う。

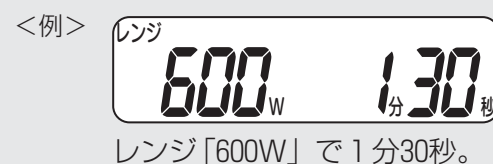
### 手動キー → 28～39 ページ

- 料理に応じて温度・時間を設定して使う。

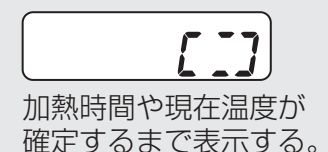


### 表示部

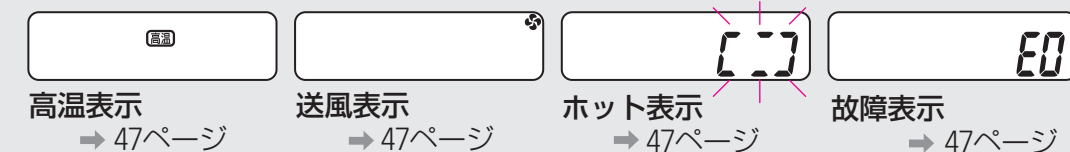
- 加熱時間や選んだ機能、働いている機能・状態を表示します。



### ＜加熱表示＞



### ＜その他の表示＞



- ＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用（デモ）モードになっています。使用時は、デモを解除してください。→ 47 ページ
- ＊調理終了後、電気部品保護のため、数分間本体内部のファンが回ることがあります。（表示部は送風表示（風）が点灯します）



# 準備／音量調節／出し忘れお知らせ

## 準備（カラ焼き）

初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

- ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
- 約15分で終了します。

### 1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける



ドアを開けると「0」を表示。

### 2 庫内に何も無いことを確認して、ドアを閉める

**お願い** 黒角皿、白角皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

**お知らせ** ■カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。  
■カラ焼き後、庫内底面に汚れがシミ状に出ることがあります。お手入れを行ってください。➡43ページ

**便利機能** お好みで設定を変更してください。

## 音量調節

- 加熱が終了すると、ブザーが鳴ります。
- 音量をかえたり、消すことができます。

### 音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、ドアを開けたまま、**両面グリル**を続けて3回押す



**設定終了** ピッ（音を消したときは鳴らない）

押すごとに、  
→ 音量小 → 鳴らない → 音量標準 →  
をくり返す。

\*切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

**お知らせ** 電源プラグを抜いても記憶しています。

### お願い

■煙やにおいが出ますが、故障ではありません。  
窓を開けるか、換気扇を回してください。

### 3 脱臭を押す

脱臭がスタート。



加熱表示後、残り時間を表示。

**終了** 終了音が鳴る

**△注意**  
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体など）に触れない。  
高温のため、やけどの原因。

※調理は本体が冷めてから行う。

**便利機能** お好みで設定してください。

## 出し忘れお知らせ

- 加熱終了後、食品をすぐに取り出さないと、ブザーでお知らせする機能です。  
（出荷時は設定されていません。）

### 出し忘れお知らせ機能にすると

表示部が「0」のとき、ドアを開けたまま、**あたため**を続けて3回押す  
（ピピッピッピと鳴る）

\*切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。  
\*戻すときも同じ手順です。（ピピッピッピと鳴る）

### 設定すると

- 加熱終了後、ドアを開けないと、1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間。表示部は「0」を表示。）
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、**とりけし**を押します。

**お知らせ** 電源プラグを抜いても記憶しています。

# 使える容器・使えない容器

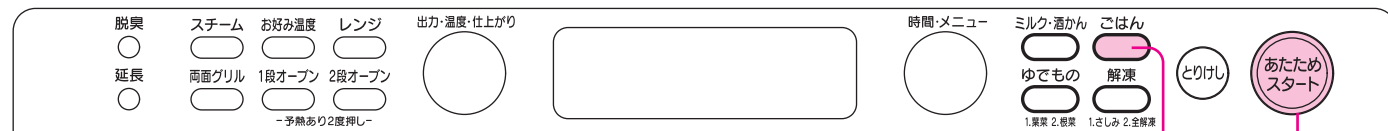
○使える ×使えない

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱	コンビ加熱 (レンジ+ヒーター加熱)
耐熱性ガラス容器 	*ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。		
耐熱性のない ガラス容器 	●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。		
耐熱性 プラスチック容器 	●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。 *ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	*ただし、オープン・グリル指定のものは使える。	
その他 プラスチック容器 	●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。 （例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など） *ただし、スチロールトレイは <b>解凍</b> のみ使える。		
ラップ 	●耐熱温度が140℃以上の物が使える。 *ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	*ただし、 <b>発酵</b> には使える。	
金属容器、金串、金網、 アルミホイルなど 	*ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。 （ <b>解凍</b> など）	*ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。	
陶器、磁器 	*ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。		
漆器、 竹・木・炭・籐・紙製品 	●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。 *ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。		

\*耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。  
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。  
\* **あたため**、**ごはん**、**ミルク・酒かん**、**解凍**、**ゆでもの**、**お好み温度**のとき（赤外線センサー使用時）、ふた（陶器、ガラス、プラスチックなど）を使うと、センサーの動きが悪くなるので使わないでください。

# あたため／ごはん

- **設定温度は80℃です。** 70～90℃に調節できます。
- 食品の分量は約100～500gです。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。→41ページ



## ごはん

ごはん（常温・冷蔵・冷凍）のあたため

## あたため

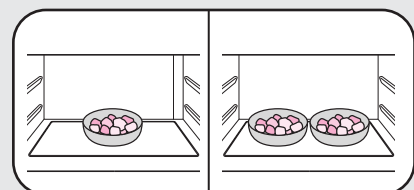
おかず（常温・冷蔵・冷凍）などのあたため

## 1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

### 食品の置きかた

庫内中央に置く  
2個以上の場合、中央に寄せる



\* 食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度がはかれず、発煙・発火の原因。

### お願い

黒角皿ははさず。

## 2 あたため または ごはんを押す

加熱がスタート。



● 仕上がり温度（設定温度）を変えたいとき →15ページ

25秒後



現在温度を表示。

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

- もっと熱くしたいとき →40ページ  
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

### 庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。  
**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。 →28ページ



赤外線センサーについて  
→9ページ

★白角皿を底面プレートとして使えます。  
→16ページ

### お願い

- ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。  
破裂してやけど・けがの原因。
- 市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料を取除いてから加熱する。
- 庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
- 食品が少量（100g未満）のときは、**レンジ「600W」**で様子を見ながら加熱する。
- ごはんとかレーなど加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しない。

### お知らせ

- 加熱中、食品からパチパチ音がすることがありますが、異常ではありません。
- 加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。  
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

## 次の食品は、あたためやごはんは使わない

■ 牛乳・酒かん・コーヒーなど

→ **ミルク・酒かん**（17ページ）  
（あたためでは沸騰したり、上手に加熱できない）

■ 肉まん・あんまん・パン

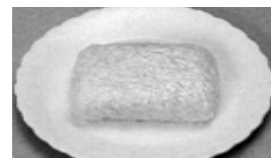
→ **レンジ「600W」**で様子を見ながら加熱する（41ページ「あたため」）  
● 肉まん、あんまんは水をふってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

## ラップをするもの

- 分量が多いとき
- あたためると飛び散って庫内がよごれるとき（カレー等）
- ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう（ラップの破裂防止のため）



野菜炒め  
焼きそば  
野菜の煮もの



冷凍ごはん  
冷凍品



カレー  
シチュー  
加熱後、混ぜる。  
焼き魚

## ラップをしないもの



ごはん・ピラフ  
しっとり仕上げたいときは水をふる。



汁もの（1人分）  
みそ汁・すまし汁・スープ



煮魚  
煮汁を少しかける。



しゅうまい  
ハンバーグ  
焼きとり  
（常温・冷蔵品）

## 仕上がり温度（設定温度）を変えるとき （あたため、ごはん、ミルク・酒かんで変更できます）

- スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に**左ダイヤル**を回して、変更する



右に回すと  
設定温度が上がる  
左に回すと  
設定温度が下がる

### ＜設定できる温度＞

あたため	ごはん	ミルク・酒かん
70～90℃	70～90℃	40～80℃

\* 5℃単位で設定できます。



## あたため／ごはん（つづき）



### 赤外線センサーについて(コツとお願い) → 9 ページ

- 食品は庫内中央に置く
- 容器は陶磁器、耐熱性のものを使う
- 庫内を充分冷まして使う
- ふたは使わない

### 上手な加熱のコツ

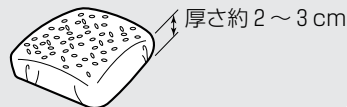
- 食品の高さが均一になるよう盛りつける。
- 加熱の途中で、かき混ぜや裏返しをする。
- （食品が薄くて平らな物のときや少量(100g以下)のときは、**レンジ「600W」**で様子を見ながら加熱する）
- 調理済みのフライなどをサクッと仕上げたいときは、**メニュー「12. サクッとフライ」**（自動オープン加熱）を使う。

### 冷凍品について

- お知らせ** ■食品を上手に仕上げるため、パッケージに記載された調理時間より長くなることがあります。
- クリームコロッケのような中身がやわらかい物は、中身が出てしまうことがあります。

### 冷凍品の加熱のコツ

- パッケージに並べ方の記載があるときは、その並べ方にする。
- 冷凍ごはんを作るときのコツ
  - 分量は1人分(1回分約150g程度)ずつにする。
  - 熱いうちに、平ら(厚さ約2～3cm)に均一になるようピッタリとラップに包む。



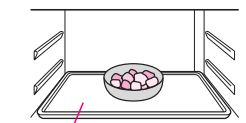
### 白角皿について

ー底面プレート(「洗えるフラット」プレート)としての使い方ー

レンジ加熱時には、白角皿を底面プレートとして使うことができます。(庫内底面の汚れ防止になります。)

#### <使い方>

白角皿を庫内底面に置き、食品を白角皿(底面プレート)の中央に置いて加熱する。



白角皿(底面プレート)

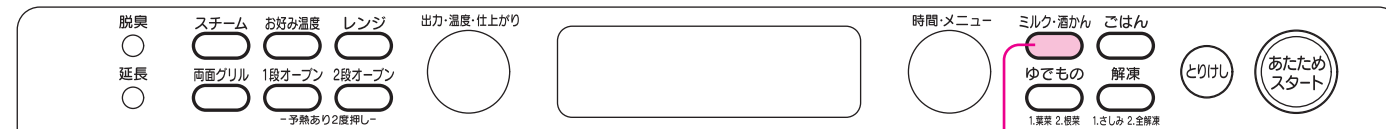
#### お願い

- レンジ加熱後、白角皿(底面プレート)が熱くなっているので、気をつける。
- 白角皿(底面プレート)の出し入れは、冷めてから両手でする。(持ち手は使わない)また、庫内底面から少し持ち上げて出し入れする。(ひきずらない)
- 手動のレンジで使うときは、加熱時間をやや長め(約1割程度)にする。
- 白角皿(底面プレート)が、汚れたまま加熱しない。汚れはすぐにふきとるか、はずして洗う。お手入れ→42ページ汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。
- オープン・グリル加熱の時は、白角皿(底面プレート)は**はずす**。置いたままオープン・グリル加熱を行うと、調理の仕上がりが悪くなることがある。また、白角皿(底面プレート)についた汚れが焼きつき、落ちにくくなる。ただし、メニュー集記載の一部のメニュー(庫内底面に容器を置いて調理するもの)では、白角皿(底面プレート)を置いたまま、調理できる。

牛乳やお酒を自動であたためる

## ミルク・酒かん

- 設定温度は60℃です**。40～80℃に調節できます。
- 食品の分量は1～4杯までです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。→41ページ「あたため」



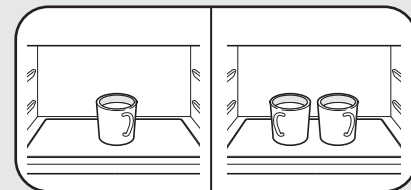
ミルク・酒かん

### 1 食品を入れる

ミルクはマグカップに、酒はとっくりか耐熱性のコップに入れて庫内中央に置く。

#### 牛乳・お酒の置きかた

庫内中央に置く  
2個以上の場合、中央に寄せる



\*端に置くと仕上がりが悪くなる。また、沸とうしたり、庫内から取出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどの原因。

#### お願い

黒角皿ははずす。

#### 庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。→28ページ



赤外線センサーについて  
→9ページ

★白角皿を底面プレートとして使えます。  
→16ページ

### 2 ミルク・酒かんを押す

加熱がスタート。



加熱表示し、25秒後に現在温度を表示。

- 仕上がり温度(設定温度)を変えたいとき** →15ページ酒かんをするときは、50～55℃に設定する。



**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。(容器や取っ手も熱くなっていることがあるので、気をつける)

- 加熱時間を延長したいとき** →40ページ加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

#### お願い

■庫内底面が熱い(表示部に「高温」が点滅している)ときは、**耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない**。溶けたり、変形の原因。

#### 上手な加熱のコツ

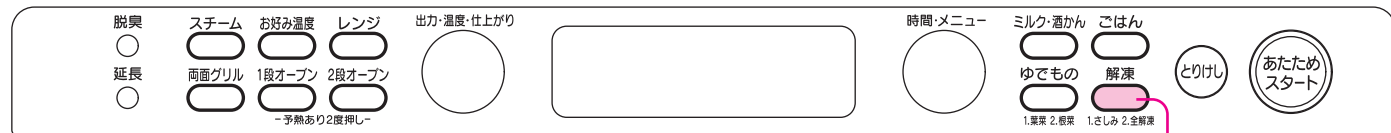
- 1杯分の分量のめやす(1mL=1cc)
  - 牛乳=約200mL
  - 酒かん=約180mL
  - 容器の7～8分目をめやすに入れる。
  - 容器に対して少量しか入れないと、仕上がり温度が高くなる。
- 加熱後はかき混ぜる。
- 首のほそいとっくりは上1/3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。
- 分量にあった容器を使う
  - 容器の大きさ、形状、材質により、仕上がり温度が変わる。
  - とっくりは背の低い物を使う。
  - 牛乳ビンや紙パックでの加熱はしない。



アルミホイル

# さしみや肉を自動で解凍する 解凍

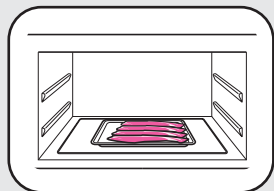
- 食品の分量は約100～800gです。
- 「さしみ」は出力50W相当、「全解凍」は出力80W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。→41ページ



解凍

## 1 食品を入れる

ラップをはずし、スチロールトレイごと庫内中央に置く

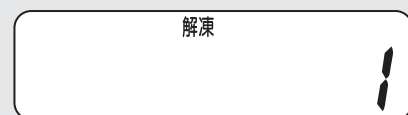


### お願い

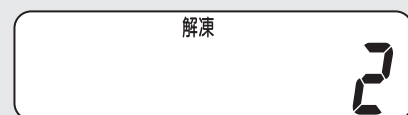
黒角皿、ラップ、飾りははずす。

## 2 解凍を押す

さしみは 1 回押す



全解凍は 2 回押す



加熱がスタート。  
表示部は「解凍」が点滅し、20秒後に加熱表示になる。  
数分後、残り時間を表示する。  
(ただし、表示しない場合もあります)

- 仕上がりの調節をしたいとき →10ページ  
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に  
**左ダイヤル**を回して「弱め」または「強め」  
に合わせる。



**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

- もっと解凍したいとき →40ページ  
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で  
時間を合わせる。

### 庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。  
**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。 →28ページ

★白角皿を底面プレートとして使えます。  
→16ページ

### お願い

■庫内や底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、  
ドアを開けて冷やしてから使う。（約15分）

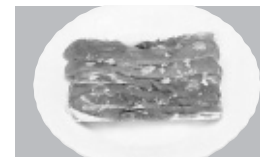
## スチロールトレイのとき

ラップをはずしてスチロールトレイごと庫内中央に置く



## スチロールトレイがないとき

平皿の上に、ラップをはずした食品をのせ、庫内中央に置く



## 次の場合、自動でできません

- ラップ包装のまま解凍したいとき
  - 冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの
- ↓
- レンジ「200W」**で様子を見ながら解凍する

## さしみ：解凍を 1 回押す

- 解凍後、そのまま生で食べるときなど  
（包丁で切れる半解凍仕上がり）



### まぐろ・切り身魚

厚さが均一でないときは、  
薄い部分にアルミホイルを巻く。



### えび

冷凍時に、重ねないで平らにする。



### 一匹魚

頭、尾などの細い部分に  
アルミホイルを巻く。

## 全解凍：解凍を 2 回押す

- 解凍後、加熱調理するときなど  
（ほぐせる全解凍仕上がり）



### 薄切り肉

冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。



### ひき肉

冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。



### かたまり肉

側面にアルミホイルを巻く。  
**仕上がり「強め」**を使う。

### とり肉

骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

### お願い

■アルミホイルは庫内底面や壁、ドアに触れないように巻く。触れると火花の原因。

### 上手な解凍のコツ

- 厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く  
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。また、**仕上がり「強め」**を使う。
- 細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く  
解凍のしすぎを防ぐことができる。  
また、薄い物は**仕上がり「弱め」**を使う。
- 冷凍室から出してすぐに解凍  
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため  
**レンジ「200W」**で様子を見ながら解凍する。

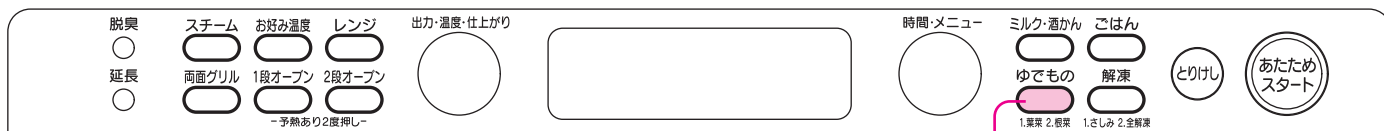
### ■ホームフリージングは

- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- 1回分（約200g）ずつに分けて、約3cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。



# 生の野菜を自動でゆでる ゆでもの

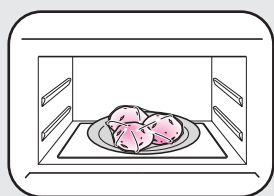
- お湯を使わず、野菜の下ごしらえが簡単にできます。
- 食品の分量は葉菜が約100～500g、根菜が約100～600gです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。→41ページ



ゆでもの

## 1 食品を入れる

- ①食品を洗い、水気を残したままラップでピッタリ包む。
- ②平らな耐熱皿にのせて、庫内中央に置く。



### お願い

黒角皿はははずす。

### 庫内の温度が高いと

ブザーが鳴りホット表示し、使えません。  
**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。→28ページ

★白角皿を底面プレートとして使えます。  
→16ページ

## 2 ゆでものを押す

葉・花・果菜は1回押す



根菜は2回押す



加熱がスタート。  
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後に加熱表示になる。  
数分後、残り時間を表示する。

- 仕上がりの調節をしたいとき →10ページ  
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に**左ダイヤル**を回して「弱め」または「強め」に合わせる。

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

- 加熱がたりないとき →40ページ  
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせ、様子を見ながら加熱する。  
(再度、**ゆでもの**で加熱しない。  
さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ・発煙・発火の原因)

### お願い

- 庫内や底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
- 少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、**ゆでもの**は使わない。  
**レンジ「600W」**で様子を見ながら加熱する。
- さつまいもは、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすい食品なので、細く小さいもの（100g未満）や保存などにより乾燥しているものは、**レンジ「600W」**で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。

### お知らせ

- 加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。  
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

- 洗ってラップに包み、耐熱皿にのせる。

葉・花・果菜  
(**ゆでもの**を1回押す)  
ブロッコリー・カリフラワー



小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす



加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など



茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス



根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物  
(**ゆでもの**を2回押す)  
じゃがいも・さつまいも



加熱後、約5分庫内でむらす。

かぼちゃ



大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし



皮をむいてラップに包む。  
(はじける音がするときがある。)

容器を使うとき・  
細かく切ったもの・  
少量のとき

→**レンジ「600W」**で  
様子を見ながら加熱する

### お知らせ

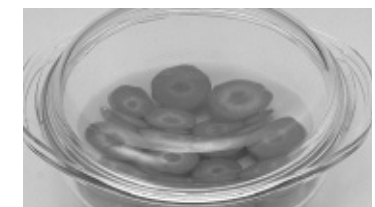
薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。  
耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら**レンジ「600W」**で加熱してください。

例)  
玉ねぎのみじん切り



中1コ（200g）＝約4分  
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス



中1本（100g）＝約8～10分  
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

### 上手な加熱のコツ

- 洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
- 厚さや大きさをそろえて加熱する。
- 加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
- ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

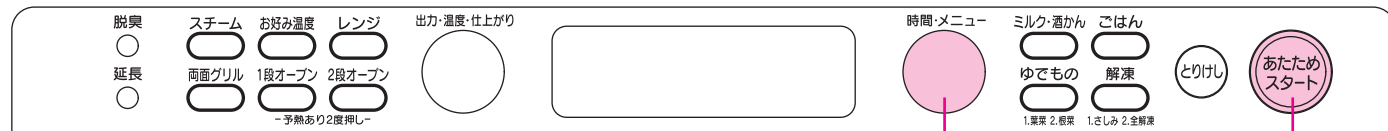
### こんなメニューのときにも便利

- コロッケ→じゃがいも…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす→なす…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物→かぼちゃ…煮込みの時間が短くできます。

# 番号を合わせて メニュー (1~12)

付 属 品 は  
メニュー集に  
したがつ

- メニュー集記載のメニューが、番号を合わせてスタートすれば、センサーのはたらきで自動でできます。



右ダイヤル (メニュー)

スタート

## 例 シフォンケーキを焼くとき

### 1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

お願い

黒角皿ははすず。

### 2 右ダイヤルを回して メニュー番号を 「6 シフォンケーキ」に 合わせる



右に回すと、メニュー番号が「1」→「20」にかわる。  
左に回すと、「20」→「1」にかわる。

お知らせ

■設定温度の変更はできません。

### 3 スタートを押す

加熱がスタート。



20秒後、残り時間を表示。

「1 グラタン」「2 ピザ1段」「3 ピザ2段」では、残り時間を表示するまで15分程度かかることがある。

- 仕上がりの調節をしたいとき →10ページ  
スタート後、20秒以内(ランプ点灯中)に**左ダイヤル**を回して、「強め」または「弱め」に合わせる。

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

- 加熱時間を延長したいとき →40ページ  
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

- メニュー番号とメニュー名は、ドアを開けた本体左側にもあります。→10ページ
- 下準備はメニュー集を参照してください。

メニュー番号

#### 1 グラタン



(棚上段)

グリル加熱です

マカロニグラタン →82ページ  
ほうれん草とさけのグラタン →82ページ  
ラザニア →83ページ  
チキンドリア →83ページ

※市販の冷凍グラタン(オープン用)は、**仕上がり**「強め」を使います。  
(電子レンジ用は**1.グラタン**ではできません。)

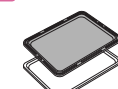
メニュー番号

#### 2 ピザ1段 / 3 ピザ2段



(棚上段)

オープン加熱です



(棚上段、棚下段)

手作りピザ →70ページ  
手作りピザのバリエーション →71ページ

メニュー番号

#### 4 ヘルシーフライ →24ページ



(棚上段)

オープン加熱です

エビフライ →80ページ  
さけフライ →80ページ  
とりささみのごま揚げ風 →81ページ  
フライドポテト →81ページ  
しいたけのコロッケ →81ページ

メニュー番号

#### 5 スポンジケーキ



(棚下段)

オープン加熱です

スポンジケーキ →52ページ

メニュー番号

#### 6 シフォンケーキ



(棚下段)

オープン加熱です

シフォンケーキ →54ページ  
シフォンケーキのバリエーション →55ページ

※白角皿を庫内底面に置いて、調理ができます。

メニュー番号

#### 7 クッキー1段 / 8 クッキー2段



(棚下段)

オープン加熱です



(棚上段、棚下段)

型抜きクッキー →60ページ  
アイスボックスクッキー →60ページ  
セサミクッキー →61ページ  
チョコチップクッキー →61ページ  
ピーナッツバタークッキー →61ページ

メニュー番号

#### 9 ロールパン1段 / 10 ロールパン2段



(棚下段)

オープン加熱です



(棚上段、棚下段)

ロールパン →64ページ  
あんパン →66ページ  
コーンマヨネーズパン →66ページ  
じゃがいもパン →66ページ

メニュー番号

#### 11 直火煮込 →25ページ



(棚下段)

コンビ加熱です

ビーフシチュー →79ページ  
レストランカレー →79ページ

※白角皿を庫内底面に置いて、調理ができます。

メニュー番号

#### 12 サクッとフライ



(棚上段)

オープン加熱です

(ラップ・包装ははすず)  
●調理済みのフライなど(常温・冷蔵)をサクッと仕上げます。(冷凍品は**あたため**を使う)  
●食品の分量は約100~300gまでです。黒角皿にオープンシートをしき、食品をのせます。  
●手動で加熱する場合の時間のめやす。 →41ページ

#### 上手な加熱のコツ

■厚みのある物は**仕上がり**「強め」を使う。

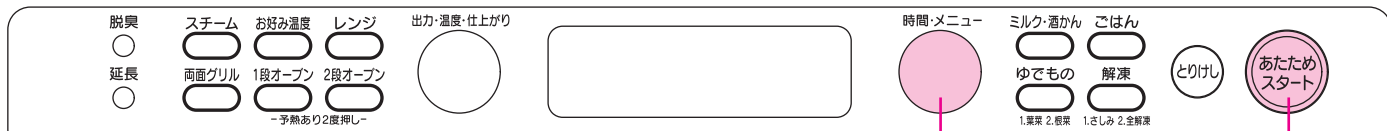
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は**仕上がり**「弱め」を使う。



# 番号を合わせて メニュー 「4 ヘルシーフライ」

黒角皿を使う  
(棚上段)

●ヘルシーフライについて。➡80ページ



右ダイヤル (メニュー)

スタート

**予熱**：黒角皿、白角皿ははずす

**1** 右ダイヤルを回してメニュー番号を「4 ヘルシーフライ」に合わせる



右に回すと、メニュー番号が「1」→「20」にかわる。  
左に回すと、「20」→「1」にかわる。

**2** スタートを押す

予熱がスタート。



20秒後に現在温度を表示。

**予熱終了** 予熱終了音が鳴る



30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

**お知らせ**

保温が終了すると続けて操作できない。  
手順 1 からやり直す。

**加熱**

**3** 食品を入れる

黒角皿に食品をのせて油を均一にかけ、棚上段にのせる。

**△注意**

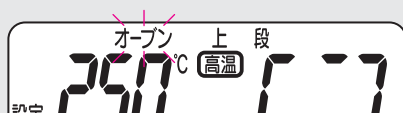
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

**お願い**

黒角皿は奥までしっかり入れる。

**4** スタートを押す

加熱がスタート。



加熱表示し、約 6 分後、残り時間を表示。

●仕上りの調節をしたいとき ➡10ページ  
スタート後、20秒以内 (ランプ点灯中) に**左ダイヤル**を回して、「強め」または「弱め」に合わせる。

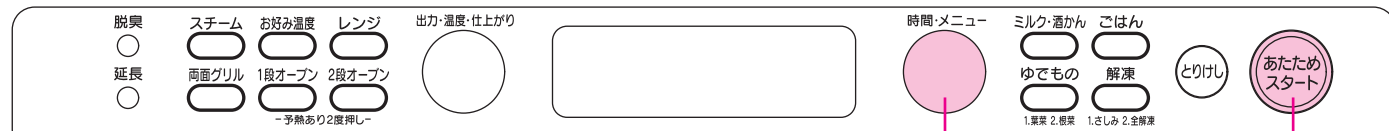


**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡40ページ  
加熱終了後、5 分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

# 番号を合わせて メニュー 「11 直火煮込」

●メニュー集記載の煮込み料理が自動でできます。  
(直火煮込について➡79ページ)



右ダイヤル (メニュー)

スタート

**1** 食品を入れる

耐熱容器に入れて庫内中央に置く。

**お願い**

■黒角皿ははずす。  
■金属製の容器は使わない。

**3** スタートを押す

加熱がスタート。



加熱表示後、残り時間を表示。

**2** 右ダイヤルを回してメニュー番号を「11 直火煮込」に合わせる



右に回すと、メニュー番号が「1」→「20」にかわる。  
左に回すと、「20」→「1」にかわる。

**4** ブザーが鳴ったら、食品を取出してかき混ぜ、再び食品を入れて、スタートを押す



**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。  
(容器が熱くなっているので、ミトンなどを使う)

**お願い**

■容器は、耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径21cm深さ 8 cm程度のふたつきのものを使う。  
(レンジとオープンのコンビ加熱なので、金属製のものやアルミホイル、耐熱性のないもの、ラップは使えない)  
■メニュー集記載の分量・容器・調理法を守る。  
(分量が多いとふきこぼれて、庫内底面が汚れて、こびりつきの原因)

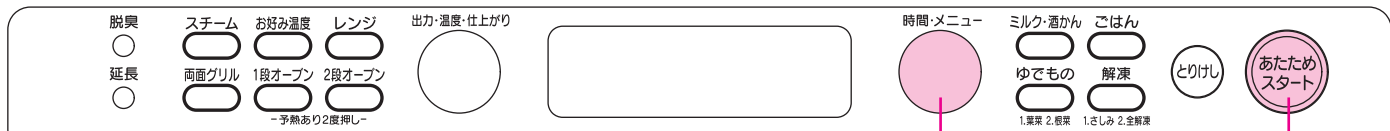
**お知らせ**

■白角皿を庫内底面に置いて、調理ができます。➡16ページ  
■レンジ加熱からオープン加熱になると、ブザーが鳴り、3 分間加熱が止まります。  
食品をかき混ぜ、スタートを押すと、加熱を続けます。  
(ドアを開けないときは、3 分後に自動的に加熱を続けます。)

# 番号を合わせて メニュー (13～16：スチーム蒸し)

付 属 品 は  
メニュー集に  
したがう

- メニュー集記載の蒸し料理が自動でできます。  
(スチーム蒸しについて →72ページ)



右ダイヤル（メニュー）

スタート

## 例 茶わんむしを作るとき

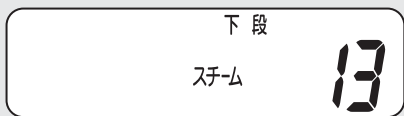
### 1 食品を入れる

黒角皿に食品をのせ、水を注ぎ、  
棚下段にのせる

お願い

- 黒角皿は奥までしっかり入れる。
- 白角皿ははずす。

### 2 右ダイヤルを回して メニュー番号を 「13 茶わんむし」に 合わせる

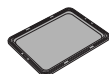


右に回すと、メニュー番号が「1」→「20」  
にかわる。  
左に回すと、「20」→「1」にかわる。

お知らせ

■設定温度の変更はできません。

### 13 茶わんむし



(棚下段)  
水200mL

茶わんむし  
豆乳プリン  
(水 300mL)

→ 72 ページ  
→ 75 ページ

### 14 手作りしゅうまい



(棚下段)  
水300mL

手作りしゅうまい → 73 ページ  
手作り中華まん → 73 ページ  
ささみのホイル蒸し → 75 ページ

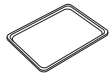
### 15 蒸しスープ



(棚下段)  
水100mL

あさりのスープ → 74 ページ  
かにだんごのスープ → 74 ページ

### 16 スフレチーズケーキ



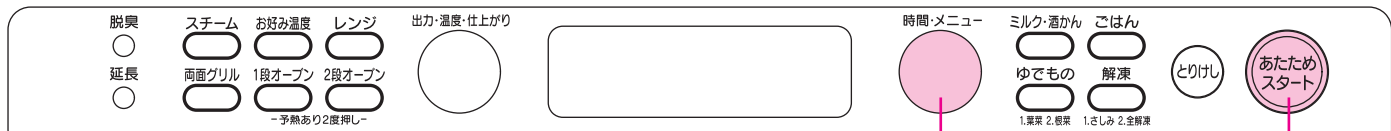
(庫内底面にしく)  
水200mL

スフレチーズケーキ → 56 ページ

# 番号を合わせて メニュー (17～20：スチーム焼き)

付 属 品 は  
メニュー集に  
したがう

- スチーム焼きについて →76ページ



右ダイヤル（メニュー）

スタート

## 例 から揚げを作るとき

予熱：黒角皿、白角皿ははずす

加熱

### 1 右ダイヤルを回して メニュー番号を 「18 から揚げ」に合わせる



右に回すと、メニュー番号が  
「1」→「20」にかわる。  
左に回すと、「20」→「1」にかわる。

### 2 スタートを押す

予熱がスタート。



20秒後に現在温度を表示。

予熱終了 予熱終了音が鳴る



30秒ごとにブザーが鳴り、  
20分間は保温している。

お知らせ

保温が終了すると続けて操作できない。  
手順 1 からやり直す。

### 17 焼きそば



(棚上段・棚下段)  
水150mL

焼きそば → 76 ページ  
焼きうどん → 77 ページ

### 18 から揚げ



(棚上段・棚下段)  
水150mL

手羽元のから揚げ → 77 ページ  
ハンバーグ → 78 ページ  
焼きしゅうまい → 78 ページ

### 19 焼きいも



(棚上段・棚下段)  
水100mL

焼きいも → 78 ページ

### 20 フランスパン



(棚下段・  
庫内底面にしく)  
水30mL

フランスパン → 69 ページ

※予熱のときに白角皿を  
庫内底面に入れておきます

### 3 食品を入れる

黒角皿に水を入れて、棚下段にのせる。  
白角皿に食品をのせて棚上段にのせる。

△注意

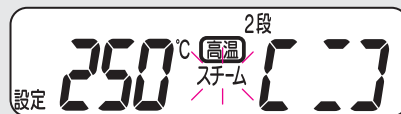
予熱後は、庫内が熱くなっているので、  
やけどに注意する。

お願い

黒角皿、白角皿は奥までしっかり入れる。

### 4 スタートを押す

加熱がスタート。



20秒後、残り時間を表示。

- 仕上りの調節をしたいとき →10ページ  
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）  
に左ダイヤルを回して、「強め」または  
「弱め」に合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

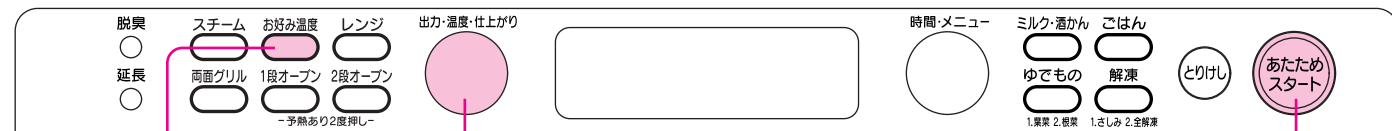
(黒角皿にお湯が残っていることがあるので、気をつける)

- 加熱時間を延長したいとき →40ページ  
加熱終了後、5 分以内に延長を押して、  
右ダイヤルで時間を合わせる。



## 仕上がり温度を合わせて お好み温度

- 赤外線センサーを使い、食品の仕上がり温度をお好みに設定できます。
- 出力600W～200Wのレンジ加熱です。
- 設定できる温度は－10～90℃、食品の分量は約100～500gです。



お好み温度

左ダイヤル（温度）

スタート

### 1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

**お願い** 黒角皿ははさず。

### 2 お好み温度を押す



### 3 左ダイヤルを回してお好みの設定温度に合わせる

右に回すと設定温度が上がる。  
左に回すと設定温度が下がる。



－10～0℃は2℃単位、  
0～90℃までは5℃単位で設定できる。

#### 使う容器は

- 食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。 →13ページ
- ふたは使わない。 →9ページ

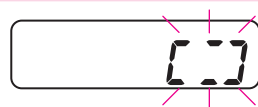
赤外線センサーについて →9ページ

★白角皿を底面プレートとして使えます。 →16ページ

#### お願い

- 庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

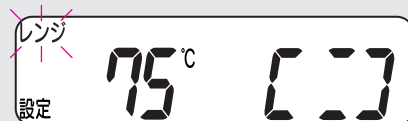
#### 庫内の温度が高いと（ホット表示）



- スタートを押すとブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。（約15分。ただし、手動の**レンジ**はすぐに使えます）

### 4 スタートを押す

加熱がスタート。



加熱表示し、25秒後に現在温度を表示。  
（スタート後は、設定温度の変更はできません）



**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

- 加熱時間を延長したいとき →40ページ  
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

## <お好み温度と食品のめやす>

<お好み温度表示>  
（本体）



※ドアを開けた本体  
左側にあります  
→10ページ

設定できる温度		
90℃		
85℃		
80℃		スープ カレー・シチュー ●加熱後、混ぜる。
75℃		
70℃		ごはん みそ汁
65℃		
60℃		ミルク
55℃		
50℃		酒かん
45℃		
40℃		バター・チョコレート （溶かす） ●バターは、約3cmの角切りにする。
35℃		
30℃		ベビーフード ●容器に移しかえて加熱する。 ●冷凍したものは、あたためられません。 ●赤ちゃんに与える前に必ず温度を確かめる。
25℃		
20℃		バター・クリームチーズ （柔らかくする）
15℃		
10℃		
5℃		
0℃		
-5℃		
-10℃		アイスクリーム（柔らかくする） ●分量は120～500mLにする。 ●容器のふた（内ふたも）は必ず取る。

※ベビーフードは、1回に加熱できる量は60～130g。

#### コツとお願い 赤外線センサーについて

##### ■食品は庫内の中央に置く

食品の温度を正しく検知するために中央に置いてください。  
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

##### ■容器は陶磁器・耐熱性のものを使う

食品の量にあった大きさの、陶磁器・耐熱性の容器を使います。解凍以外は、スチロールトレイを使用しないでください。

##### ■庫内を十分に冷まして使う

庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えません。（ホット表示となります） →28ページ  
また、レンジ連続使用時などで、庫内底面が熱いときは、赤外線センサーが上手く働かず、仕上がり温度が低くなる場合があります。

##### ■ふたは使わない

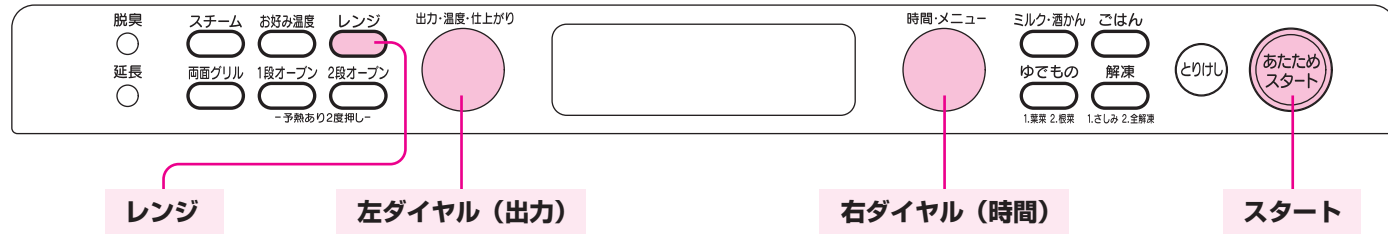
陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーが上手く働かないため使えません。  
分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。ラップをすると仕上がり温度が変わります。

##### ■現在温度の表示は目安です

スタート後、25秒で現在温度が表示されます。温度は食品のおよその平均温度です。短い時間であたためるものは表示しない場合があります。

## 出力・時間を合わせて レンジ

- 下ごしらえやお料理、手動でのあたため、パン生地のレンジ発酵などに使います。
- レンジ出力は、1000W、600W、500W、200W、100W、レンジ発酵が選べます。
- 設定できる時間は、1000Wは10秒～5分、600W・500Wは10秒～20分、200W・100Wは30秒～90分、レンジ発酵は30秒～20分です。



### 1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

**お願い** 黒角皿ははさず。

### 2 レンジを押す



レンジ600Wが表示される。

### 3 左ダイヤルを回して レンジ出力を選ぶ



右に回すと1000W、  
左に回すと500W、200W、100W、  
レンジ発酵が表示される。

#### 上手な加熱のコツ

- 加熱時間は、食品の量が2倍になると2倍弱になる。
- 加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜや裏返しをする。
- 煮こみのとき
  - ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
  - ふたがないときはラップをかける。
  - 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオープンシートでもよい。

#### お願い

- 庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
- 少量（100g未満）のものは**レンジ「600W」**を使い、様子を見ながら加熱する。

#### お知らせ

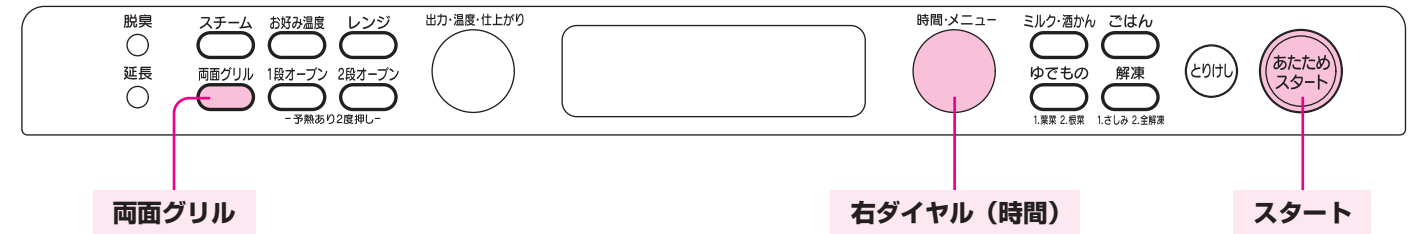
- 加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。  
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

★白角皿を底面プレートとして使えます。→16ページ

## 時間を合わせて 両面グリル



- グラタンやピザなど表面に焼き色をつける料理などに使います。
- 300℃の高温で加熱します。（温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は1～30分です。

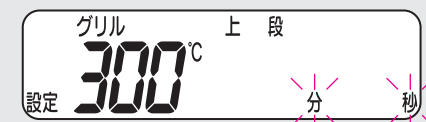


### 1 食品を入れる

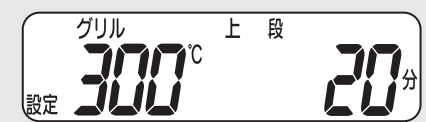
黒角皿に食品をのせ、棚上段にのせる。

**お願い** ■ 黒角皿は奥までしっかり入れる。  
■ 白角皿ははさず。

### 2 両面グリルを押す



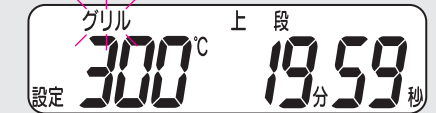
### 3 右ダイヤルを回して 時間を合わせる



1～10分は30秒単位、  
10～30分は1分単位で表示。  
(20分以上は分のみを表示。)

### 4 スタートを押す

加熱がスタート。



残り時間を表示。



**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

- 加熱時間を延長したいとき →40ページ  
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、  
**右ダイヤル**で時間を合わせる。

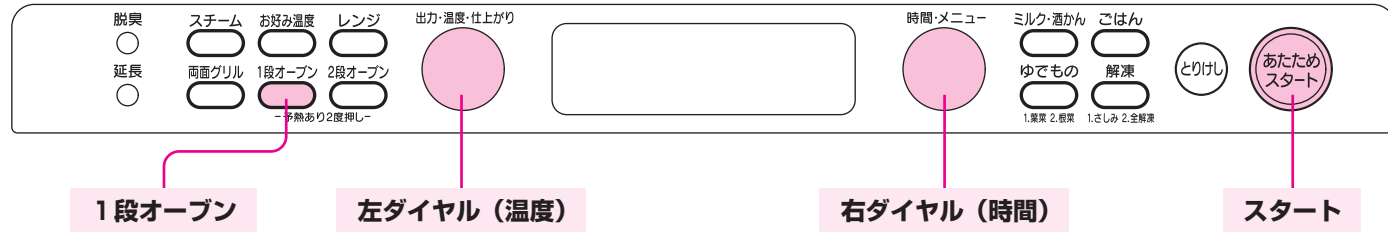


## 温度・時間を合わせて 1 段オープン (予熱なし)

黒角皿を使う



- 設定できる温度は100℃～250℃、時間は、1～120分です。



### 1 食品を入れる

黒角皿に食品をのせ、棚上段または棚下段にのせる。

- お願い**
- 黒角皿は奥までしっかり入れる。
  - 白角皿はははずす。

### 2 1 段オープンを押す



発酵40℃が表示される。

### 3 左ダイヤルを回して 温度を合わせる



右に回すと、発酵45℃、100～250℃、10℃単位で表示される。  
左に回すと、発酵35℃、発酵30℃が表示される。

#### 上手な加熱のコツ

→35ページ

#### お知らせ

■ 温度と時間どちらからでも合わせることができます。

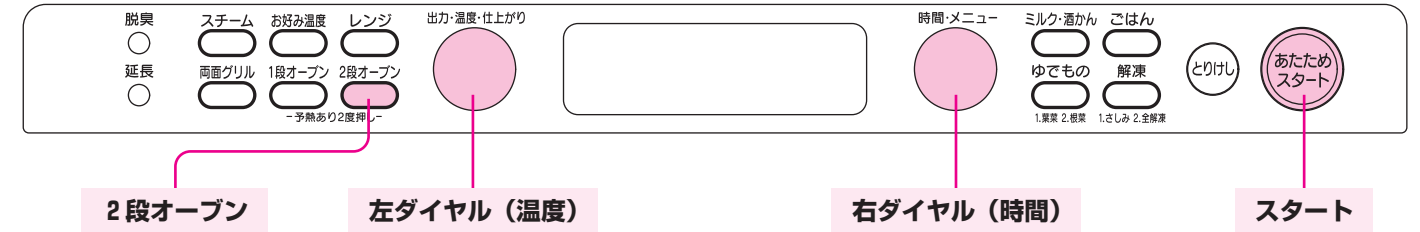
## 温度・時間を合わせて 2 段オープン (予熱なし)

黒角皿・白角皿を使う



(棚上段・棚下段)

- 設定できる温度は100℃～250℃、時間は、1～120分です。



### 1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、黒角皿は棚上段に、白角皿は棚下段にのせる。

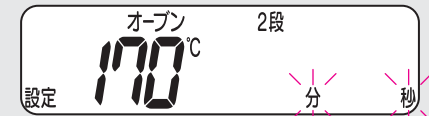
- お願い**
- 黒角皿、白角皿は奥までしっかり入れる。

### 2 2 段オープンを押す



発酵40℃が表示される。

### 3 左ダイヤルを回して 温度を合わせる



右に回すと、発酵45℃、100～250℃、10℃単位で表示される。  
左に回すと、発酵35℃、発酵30℃が表示される。

#### 上手な加熱のコツ

→37ページ

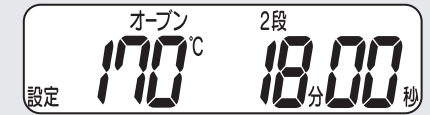
#### お願い

■ 焼きムラを少なくするため、黒角皿は棚上段、白角皿は棚下段で、加熱してください。

#### お知らせ

■ 温度と時間どちらからでも合わせることができます。

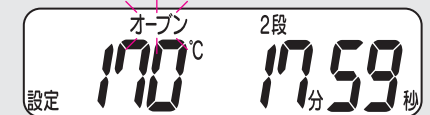
### 4 右ダイヤルを回して 時間を合わせる



1分～10分は30秒単位、10～30分は1分単位、30分～120分は5分単位で表示。  
(20分以上は分のみを表示。)

### 5 スタートを押す

加熱がスタート。



残り時間を表示。

- 途中で温度を変更したいとき
- ① 2 段オープンを押す (温度表示が点滅)
- ② 左ダイヤルで合わせる

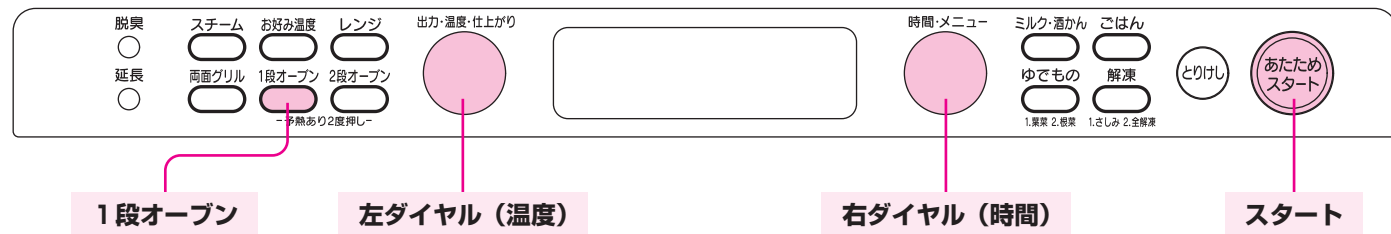
**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

- 加熱時間を延長したいとき →40ページ
- 加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

## 温度・時間を合わせて 1 段オープン (予熱あり)

予熱のときは、  
角皿、食品は  
入れない。

- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は1～120分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約8～20分です。



### 予熱

#### 1 1 段オープンを2回押す

**お願い** 黒角皿、白角皿ははずす。



150℃が表示される。

#### 2 左ダイヤルを回して 温度を合わせる



100～250℃、10℃単位で表示。

#### お知らせ

- 現在温度は、庫内のおよその温度です。  
途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

#### 3 スタートを押す

予熱がスタート。



加熱表示し、20秒後に  
現在温度を表示。

**予熱終了** 予熱終了音が鳴る  
30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温し  
ている。



#### お知らせ

保温が終了すると続けて操作できない。  
手順 1 からやり直す。

### 加熱

#### 4 食品を入れる

黒角皿に食品をのせ、庫内にセットする。



#### △ 注意

予熱後は、庫内が熱くなっているので、  
やけどに注意する。

**お願い** 黒角皿は奥までしっかり入れる。

#### 5 右ダイヤルを回して 時間を合わせる



1～10分は30秒単位、10～30分は1分単位、  
30～120分は5分単位で表示。（20分以上  
は分のみを表示。）

#### 上手な加熱のコツ

- ガスオープンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがあります。  
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえてください。
- 調理中は、ドアの開閉は控えめに。（庫内温度が下がる原因）
- 加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取り出す。

#### オープン (予熱あり) のコツ

庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。

- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

#### 6 スタートを押す

加熱がスタート。



残り時間を表示。

● 途中で温度を変更したいとき

- ① 1 段オープンを押す（温度表示が点滅）
- ② 左ダイヤルで合わせる

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

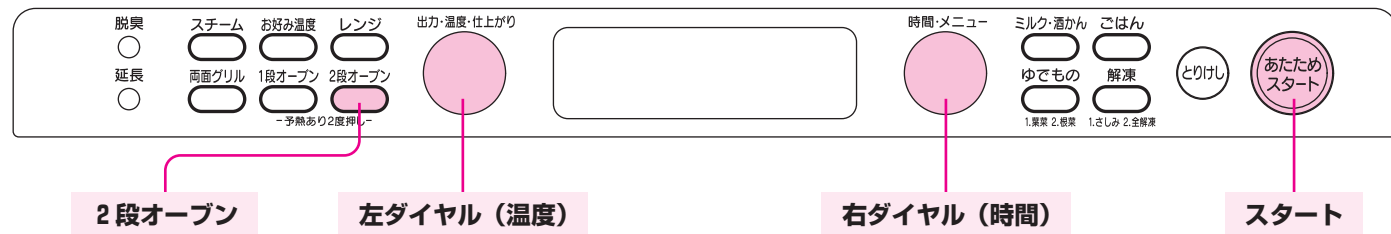
- 加熱時間を延長したいとき → 40ページ  
加熱終了後、5分以内に**延長**を押して、  
**右ダイヤル**で時間を合わせる。



## 温度・時間を合わせて 2段オーブン(予熱あり)

予熱のときは、  
角皿、食品は  
入れない。

- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は1～120分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約8～20分です。



### 予熱

## 1 2段オーブンを2回押す

**お願い** 黒角皿、白角皿ははずす。



150℃が表示される。

## 2 左ダイヤルを回して 温度を合わせる



100～250℃、10℃単位で表示。

### お知らせ

■現在温度は、庫内のおよその温度です。  
途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

## 3 スタートを押す

予熱がスタート。



加熱表示し、20秒後に  
現在温度を表示。

**予熱終了** 予熱終了音が鳴る  
30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温し  
ている。



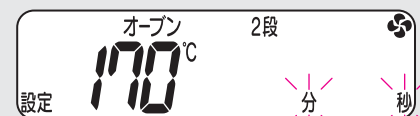
### お知らせ

保温が終了すると続けて操作できない。  
手順 1 からやり直す。

### 加熱

## 4 食品を入れる

角皿に食品をのせ、黒角皿は棚上段に、  
白角皿は棚下段にのせる。



### △注意

予熱後は、庫内が熱くなっているので、  
やけどに注意する。

**お願い** 黒角皿、白角皿は奥までしっかり入れる。

## 5 右ダイヤルを回して 時間を合わせる



1～10分は30秒単位、10～30分は1分単位、  
30～120分は5分単位で表示。(20分以上  
は分のみを表示。)

### お願い

■焼きムラを少なくするため、黒角皿は棚上段、  
白角皿は棚下段で、加熱してください。

### 上手な加熱のコツ

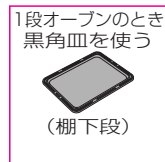
- ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがあります。  
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえてください。
- 調理中は、ドアの開閉は控えめに。(庫内温度が下がる原因)
- 加熱途中で、棚上段と棚下段を入れ替えると、より均一に加熱できます。  
(入れ替えはできるだけ素早く行ってください)
- 加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取り出す。

### オープン(予熱あり)のコツ

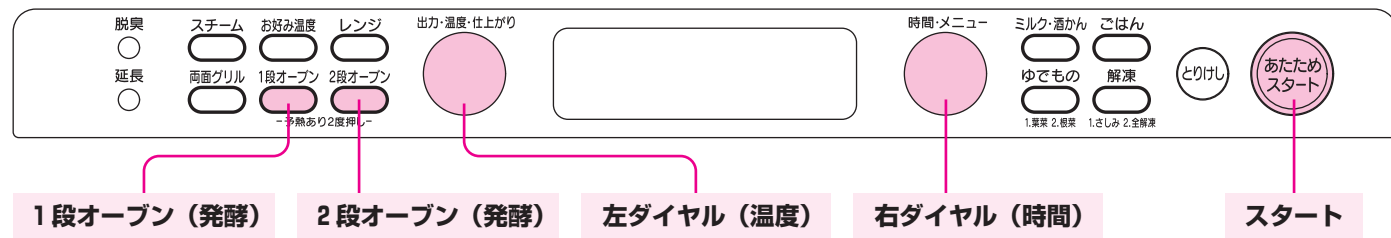
庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。

- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

## 温度・時間を合わせて 発酵（1 段オープン／2 段オープン）



- パン生地などの発酵に使います。
- 設定できる温度は30℃、35℃、40℃、45℃です。
- 設定できる時間は、1～120分です。



### 1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚にのせる。

**お願い** 角皿は奥までしっかり入れる。

### 2 1 段オープンまたは 2 段オープンを押す

〈例：1 段オープンのとき〉



### 3 左ダイヤルを回して 発酵温度を選ぶ



#### お知らせ

■本書のメニュー集では、発酵（オープン）は40℃での作り方です。  
（レンジ発酵は**レンジ**を参照してください。➡30ページ）

■夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。  
食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。

### 4 右ダイヤルを回して 時間を合わせる



### 5 スタートを押す

発酵がスタート。



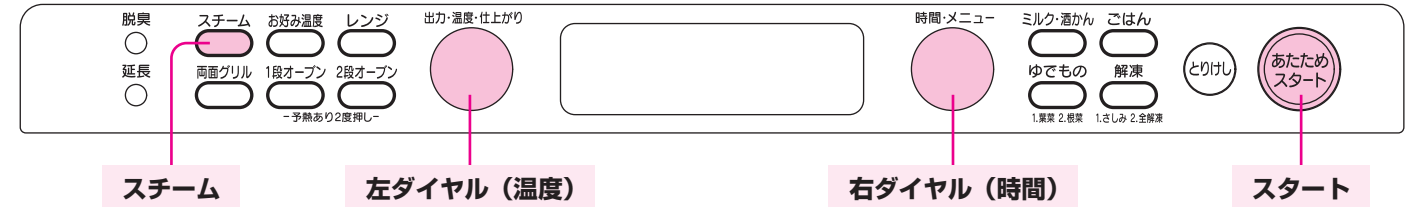
**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

- 加熱時間を延長したいとき ➡40ページ  
加熱終了後、5 分以内に**延長**を押して、**右ダイヤル**で時間を合わせる。

## 温度・時間を合わせて スチーム

予熱のときは、  
角皿、食品は  
入れない。

- 手動でのスチーム焼き調理などに使います。  
（スチーム蒸しは**スチーム**ではできません。自動調理のみです）
- 設定できる温度は予熱は150～200℃、加熱は200～250℃、  
時間は1～60分です。



**予熱**：黒角皿、白角皿ははずす

**加熱**

### 1 スチームを押し 左ダイヤルを回して 予熱温度を合わせる



### 2 スタートを押す

予熱がスタート。



**予熱終了** 予熱終了音が鳴る



#### お知らせ

保温が終了すると続けて操作できない。  
手順 1 からやり直す。

### 3 食品を入れる

黒角皿に水を入れて、棚下段にのせる。  
白角皿に食品をのせて棚上段にのせる。

#### △注意

予熱後は、庫内が熱くなっているので、  
やけどに注意する。

**お願い** 黒角皿、白角皿は奥までしっかり入れる。

### 4 左ダイヤルで加熱温度 右ダイヤルで時間を合わせる



### 5 スタートを押す

加熱がスタート。



- 途中で温度を変更したいとき

- ①**スチーム**を押す（温度表示が点滅）
- ②**左ダイヤル**で合わせる

**加熱終了** 加熱終了音が鳴る  
食品を取出す。

（黒角皿にお湯が残っていることがあるので、気をつける）

- 加熱時間を延長したいとき ➡40ページ  
加熱終了後、5 分以内に**延長**を押して、  
**右ダイヤル**で時間を合わせる。



# 加熱を延長する

- 加熱後、もう少し加熱したいときに使います。
- 加熱終了後から5分間は、設定したレンジ出力やオープン温度を記憶しているので、時間を合わせるだけで、再度加熱できます。
- 設定できる時間は10秒～20分（**あたため、ごはん、ミルク・酒かん、レンジ「1000W」**は5分まで）です。

1

加熱終了後、5分以内に**延長**を押す

2

右**ダイヤル**で時間を合わせる

レンジ「1000W」のときは、10秒～30秒は5秒単位、30秒～5分は10秒単位で表示。その他のときは、10秒～5分は10秒単位、5～20分は30秒単位で表示。  
（20分は分のみを表示。**あたため、ごはん、ミルク・酒かん**は5分まで）

- お願い
- オープン加熱後の延長は、ドアの開閉を控えめにし、なるべく早く行う。
- お知らせ
- 加熱中に**延長**を押しても受け付けません。
  - 加熱終了後、5分すぎると、自動的に電源が切れるので、延長できません。  
➡2ページ「待機時消費電力ゼロ」

- こんなときに使うと便利です
- 厚みのある肉、かたまりの肉などを焼いたら加熱の足りない部分があった。
  - 市販の料理ブック通りに作ったら焼き色が薄かった。
  - 飲み物をあつあつに仕上げたい。

3

スタートを押す

加熱がスタート。

↓

加熱終了

加熱終了音が鳴る

\*延長加熱後も同じ手順で、再び延長できます。

# 手動で加熱する場合の時間のめやす

- 加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
- 食品の様子を見ながら加熱してください。

## あたため（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー		分量	加熱時間のめやす
	ごはん	1人分（150g）	約50秒～1分30秒
	ピラフ	1皿（250g）	約2分～2分30秒
	しゅうまい	15コ（225g）	約2分～2分30秒
	焼き魚（ラップ有り）	1切（70g）	約50秒～1分
	みそ汁	1杯（150mL）	約1分30秒～2分
	スープ	1杯（200mL）	約2分～2分30秒
	焼きそば	1皿（300g）	約2分～2分30秒
	野菜炒め	1皿（250g）	約2分～2分30秒
	ミルク	1杯（200mL）	約1分40秒～2分
	酒かん	1杯（180mL）	約1分～約1分20秒
冷凍	野菜の煮もの	1皿（300g）	約2分～3分
	カレー	1皿（200g）	約3分～4分
	冷		
ラップ有り	ごはん	1人分（150g）	約3分～3分30秒
	カレー	1皿（200g）	約4分～5分
	焼きおにぎり	2コ（100g）	約1分30秒～2分
	ピラフ	1皿（250g）	約4分～5分
肉まん	しゅうまい	15コ（225g）	約4分～5分
あんまん		1コ（100g）	約50秒～1分
		1コ（100g）	約50秒～1分
冷凍肉まん		1コ（100g）	約1分20秒～1分30秒
	冷凍あんまん	1コ（100g）	約1分～1分20秒

1 mL = 1 cc

★レンジ加熱で、白角皿（底面プレート）を庫内底面に置いて加熱するときは、上記時間を目安にしてやや長め（約1割）にしてください。

## 解凍（レンジ「200W」で解凍する）

分量		加熱時間のめやす
1. さしみ	100g	約1分
	200g	約1分30秒～2分
	300g	約2分30秒～3分
2. 全解凍	100g	約1分30秒
	200g	約2分～2分30秒
	300g	約3分～3分30秒

## ゆでもの（レンジ「600W」で加熱する）

分量		加熱時間のめやす
1. 葉菜	100g	約1分30秒～2分
	200g	約2分20秒～2分40秒
	300g	約3分30秒～4分
2. 根菜	100g	約2分30秒～3分
	200g	約3分30秒～4分
	300g	約5分～6分
	500g	約9分～10分

根菜は残り時間1分で、食品を裏返す。

## メニュー「12 サクッとフライ」（両面グリルで加熱する）

分量		加熱時間のめやす
常温冷蔵	100～300g	約12分～16分

こんなときは  
加熱を延長する  
手動で加熱する場合の時間のめやす

# お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

## ⚠ 警告

### 電源プラグを抜く

- ぬれた手で抜差ししない。  
感電・けがの原因



## ⚠ 注意

### 本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため



本体を冷ます

## お願い

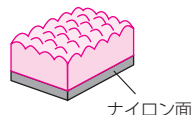
### ■こまめにお手入れ

汚れたままでは汚れが落ちにくくなり、  
火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。  
\*また庫内底面や白角皿はセラミック製のため、  
素材の性質上、汚れが落ちにくくなります。  
あります。こまめにお手入れをしてください。

### ■本体の周囲も清潔に

### ■布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない

- 傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉・クレンザー（白角皿と庫内底面のセラミック部のみ使える）
- 金属タワシ・スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品  
オーブנקリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど



## 脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭抗菌コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。  
\*抗菌効果はフィルム密着法により、(財)日本食品分析センター、(社)京都微生物研究所で確認したものです。  
庫内(特に庫内底面)に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

## 1 庫内をカラにして ドアを閉める

お願い 黒角皿、白角皿ははずす。

## 2 脱臭を押す

脱臭がスタート。  
(約15分) 表示部は、加熱表示後、残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

### ⚠ 注意

加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体など）に触れない。  
高温のため、やけどの原因。

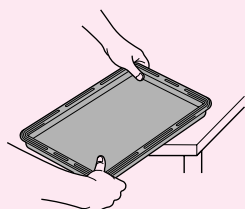
## 付属品（黒角皿、白角皿）

### スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく

- 汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。
- 汚れはすぐにふき取る。
  - 落ちにくい汚れは、液体クレンザーとスポンジでこすり落とす。

### お願い

- 金属タワシなどでこすらない 傷の原因。
- 黒角皿は急冷しない 変形の原因。  
冷めるまで待つ。  
万一、変形したときは、図のように調理台などを利用し、静かに押して変形を直す。



# 本体

## かたく絞った柔らかい布でふく

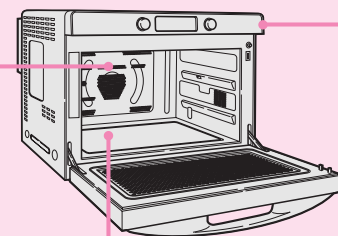
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

### 庫内

- \*庫内に汚れがついたまま調理を行うと、汚れが落ちにくくなります。汚れは早めにふき取ってください。
- 脱臭抗菌コーティングがしてある。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- 庫内のにおいが気になるときは、**脱臭**を押す。  
→42ページ

### 外観

- ドア・操作パネル**  
油汚れを残さない。  
ひび・割れの原因。  
うすめた台所用中性洗剤を使う。
- 吸気口** →11ページ  
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。



### 庫内底面（セラミック部）

- 衝撃を加えたり、水をかけたりしない。  
ひび・割れ・故障の原因。
- 汚れをつけたまま使わない。  
焦げ・火花の原因。

\*割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買上げの販売店にご相談ください。  
そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

### 汚れは、ぬれふきんですぐふきとる

(周囲の黒色のゴム部は強くこすらない)  
汚れがついたまま調理(特にヒーター加熱)を行うと、焦げて焼きつき、落ちにくくなる。

### 焼きついた汚れの落とし方

- ①ラップを丸める
- ②液体クレンザー(クリームクレンザー)を少量つけて、こすり落とす(セラミック部のみ。それ以外の部分に使うと傷つきます)
- ③ぬれふきんで、液体クレンザーをふきとる



### さらに汚れが落ちにくいときは

スポンジの硬い部分(ナイロン面)やナイロンたわし(研磨剤入り)に水をつけて、こすり落とす。(液体クレンザーを少量つけるとさらに効果がある)  
\*ただし、スポンジや液体クレンザーは、セラミック部のみに使う。(周囲の黒いゴム部や本体塗装面に使うと、傷がつくので注意する)

### お願い 汚れを残さない 焼きつけないために

- カレーや煮魚など、飛び散りやすい食品をあたためるときは、ラップをかける
- 皿や容器、角皿には、あふれるほど食品をのせない
- 皿や容器の底の水滴や汚れをふきとってから、庫内底面にのせる
- オープン・グリル調理前に、庫内底面をかたく絞ったぬれふきんでふく(目に見えない汚れが、ヒーター加熱で焦げて焼きつき、シミのようになることがある)
- 汚れたらすぐにふきとる。汚れたままオープン・グリル調理を繰り返すと、汚れの焼きつきがひどくなり、落ちにくくなるので、こまめにお手入れする



# お料理がうまくできないとき

## ●ごはん・おかずのあたため

食品がうまくあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。レンジ加熱では、金属容器は使えません。
あたためであたためても、熱くならない	●ふた（陶器やガラス製など）を使っていますか。赤外線センサーがうまく働きません。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。 ●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～500gが上手にできる分量です。 ☆もう少し加熱したいときは、 <b>延長</b> で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
あたためであたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～500gが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、小さすぎませんか。
ごはんがぬるい、あつい	● <b>ごはん</b> を使っていますか。 ● <b>左ダイヤル</b> で70～90℃に調節してください。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。
冷凍ごはんがあたたまらない	● <b>ごはん</b> を使っていますか。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。 ● <b>左ダイヤル</b> で70～90℃に調節してください。
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
カレーやシチューが熱くならない 熱いところとぬるいところがある	●カレーなどトロみのあるものは、 <b>左ダイヤル</b> で高め（85～90℃）に合わせると熱くなります。また、加熱後はかき混ぜます。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

## ●のみもののあたため

牛乳が熱くなりすぎる	● <b>ミルク・酒かん</b> を使っていますか。 <b>あたため</b> では、熱くなりすぎます。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸騰することがあります。 ●カップの7～8分目まで牛乳を入れます。 それより少ないときは、 <b>左ダイヤル</b> で低め（40～55℃）に合わせます。
お酒が熱くなりすぎる	● <b>ミルク・酒かん</b> を使い、 <b>左ダイヤル</b> で「50℃」に合わせていますか。
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

## ●解凍

食品が煮えた	●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを3 cm以下にそろえてください。 ●ラップをはずして解凍しましたか。 ●スチロールトレイを使っていますか。 ▶スチロールトレイがないときは、平皿の上に、ラップをはずした食品を置いてください。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり、溶けかけたものは、 <b>レンジ「200W」</b> を使い、様子を見ながら解凍してください。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～800gが上手にできる分量です。 ☆さらに解凍したいときは、 <b>延長</b> で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、 <b>解凍</b> は使わない）

## ●ゆでもの

生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど2個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、 <b>延長</b> で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、 <b>ゆでもの</b> は使わない）
------------------------	--

## ●オーブン・グリル料理

オーブン・グリル料理全般：でき上がりが悪い	●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●白角皿（底面プレート）を庫内底面に置いたまま調理をしていませんか。 ▶オーブン、グリル加熱のときは、白角皿（底面プレート）をはずしてください。（ただし、メニュー集記載の一部メニューは除く） ●他の料理ブックを使ったとき、出来上がりが多少異なる場合があります。
グラタン：焼く度に焼き色が違う	●チーズの種類・量により焼き色が異なります。様子を見ながら焼いてください。
ケーキ：うまくふくらまない	●卵はしっかり泡立てましたか。 ハンドミキサーの先から落ちる生地で、文字が書けるくらいまで泡立ってます。 ●粉を入れるとき、混ぜすぎではありませんか。 サククリと底からすくい上げるように混ぜます。 <b>コツ</b> ➡53ページ
ケーキ：泡立てがうまくできない	●ボウルやハンドミキサーに水分や油分がついていると、泡立ちが悪くなります。 <b>コツ</b> ➡53ページ
クッキー：焼き色にムラがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか。 生地は厚み・大きさを均等にします。 <b>コツ</b> ➡60ページ
2段調理：棚上段と棚下段で焼き色にムラがある	●黒角皿は棚上段、白角皿は棚下段で加熱していますか。 ●上下の焼きムラが気になるときは、加熱途中で棚上段と棚下段を入れ替えてください。 （入れ替えはできるだけ素早く行い、 <b>スタート</b> を押します）

こんなときはお料理がうまくできないとき



# 故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

## ●正しく動かない

表示が出ない	<ul style="list-style-type: none"><li>●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。</li><li>●操作後、5分を過ぎていませんか。<ul style="list-style-type: none"><li>▶ドアを開閉してください。</li></ul>(電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません)</li></ul> <div>加熱終了後、5分すぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが、故障ではありません。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ</div> <ul style="list-style-type: none"><li>●停電していませんか。</li><li>●電源プラグが抜けていませんか。</li><li>●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。(電流容量不足)</li></ul>
キーを押しても作動しない	<ul style="list-style-type: none"><li>●ドアは確実に閉まっていますか。</li><li>●操作後、5分を過ぎていませんか。<ul style="list-style-type: none"><li>▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。</li></ul>「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ</li></ul>
すぐに加熱が止まる	<ul style="list-style-type: none"><li>●庫内底面が熱いとき、赤外線センサーが正しい食品の温度を測れず、加熱を止めることがあります。<ul style="list-style-type: none"><li>▶ドアを開けて庫内が冷めるのを待つか、<b>レンジ「600W」</b>で様子を見ながら加熱してください。</li></ul></li></ul>

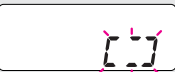


## ●音がする

加熱中、加熱後に音がする	<ul style="list-style-type: none"><li>●加熱中は、電気部品保護のため、本体内部のファンが回り、「ブーン」と音がします。</li><li>●加熱中、十数秒ごとに「カッチン」と音がしますが、これは本体内部の部品の回転音です。</li><li>●加熱中の「カチカチ」「ジージー」「チリチリ」等の音は、加熱をコントロール(制御)している音やレンジの動作音で、故障ではありません。</li><li>●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。</li></ul>
加熱終了後、ブザーが鳴る	<ul style="list-style-type: none"><li>●「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。➡12ページ</li></ul> 食品をすぐに取出さないと、加熱後から1分ごとにブザーが鳴ります。(10分間)
加熱終了後、ブーンと音がする	<ul style="list-style-type: none"><li>●電気部品保護のため、本体内部のファンが回っている音です。(ファンは数分間回り、表示部には「」が点灯)<ul style="list-style-type: none"><li>▶「」点灯中は、電源プラグを抜かないでください。(故障の原因)</li></ul></li></ul>

## ●火花や煙が出る、庫内底面の変色

火花が出る	<ul style="list-style-type: none"><li>●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。</li><li>●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。</li><li>●食品の量がきわめて少なくありませんか。➡21ページ</li><li>●庫内底面に汚れ(食品カスなど)がついていませんか。➡43ページ</li></ul>
煙が出たり、いやなにおいがする	<ul style="list-style-type: none"><li>●カラ焼きをしましたか。➡12ページ</li></ul> <div>庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。</div> <ul style="list-style-type: none"><li>●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。<ul style="list-style-type: none"><li>▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で<b>脱臭</b>を行ってください。</li></ul>➡42ページ</li></ul>
庫内底面が斑点やシミ状に変色する	<ul style="list-style-type: none"><li>●庫内底面に汚れがついたまま、ヒーター加熱を行うと、熱により汚れが焼きつき、シミのようになります。<ul style="list-style-type: none"><li>▶お手入れを行ってください。➡43ページ</li></ul></li></ul>

## ●表示について

表示部に「高温」が点灯している	<ul style="list-style-type: none"><li>●オープン・グリル加熱中に庫内の温度が高くなると、点灯してお知らせします。</li></ul>
ブザーが鳴り、表示部に「高温」が点滅している	<ul style="list-style-type: none"><li>●庫内底面の温度が高くなっているときのお知らせです。<ul style="list-style-type: none"><li>▶素手で触らないでください。(やけどの原因)</li></ul>また耐熱性のない容器やラップ包装した食品をのせないでください。(溶け、変形の原因)</li></ul> <p>*「高温」が点滅していてもキーは受け付けます。また、<b>とりけし</b>を押すと、「高温」は消えます。</p>
ブザーが鳴り、ホット表示が点滅する 	<ul style="list-style-type: none"><li>●<b>あなたため、ミルク・酒かん、解凍、ゆでもの、お好み温度</b>で庫内の温度が高いときに表示します。<ul style="list-style-type: none"><li>▶<b>とりけし</b>を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ってください。(手動の<b>レンジ</b>は使えます)</li></ul></li></ul>
表示部に「  」が点灯している	<ul style="list-style-type: none"><li>●電気部品保護のため、本体内部のファンが回っていることのお知らせです。(数分間)<ul style="list-style-type: none"><li>▶「」点灯中は、電源プラグを抜かないでください。(故障の原因)</li></ul></li></ul>
“あなたため／スタート”のランプが点滅する	<ul style="list-style-type: none"><li>●加熱の途中でドアを開けると点滅します。<ul style="list-style-type: none"><li>▶続けて加熱するときは<b>スタート</b>を押してください。</li></ul>加熱しないときは<b>とりけし</b>を押してください。</li></ul>
表示部に「デモ」が表示されている	<ul style="list-style-type: none"><li>●店頭展示用(デモ)モードになっています。(キーを押しても加熱されません)<ul style="list-style-type: none"><li>▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。</li></ul></li></ul>
現在温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない	<ul style="list-style-type: none"><li>●現在温度表示は食品のおよその平均温度です。まだ温度の低い部分がある場合は、設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。</li></ul>
表示部に「F5」が表示されている	<ul style="list-style-type: none"><li>●本体が正しく設置されていますか。➡3ページ</li><li>●吸気口・排気口がふさがれていませんか。➡11ページ</li></ul> (レンジ加熱時、電気部品の温度が高いために表示します) <ul style="list-style-type: none"><li>▶<b>とりけし</b>を押し、ドアを開けて本体が冷めるのを待ちます(約20分)。</li></ul> 正しい設置に直してから、再度操作をしてください。

## ●調理のできが悪い

食品が加熱されない	<ul style="list-style-type: none"><li>●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。</li><li>●<b>あなたため、自動</b>キー、<b>スタート</b>を押していませんか。</li><li>●表示部に「デモ」が表示されていませんか。(店頭展示用(デモ)モードになっています)<ul style="list-style-type: none"><li>▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。</li></ul></li></ul>
調理のでき上がりが悪い	<ul style="list-style-type: none"><li>●メニューの材料、分量、作り方、付属品を確認してください。</li><li>●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。</li><li>●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。</li></ul>

## ●ドアがくもる

表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	<ul style="list-style-type: none"><li>●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。<ul style="list-style-type: none"><li>▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。</li></ul></li></ul>
--------------------------	--

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。

故障の状況と表示部の英数字(**R0**、**R1**、**R7**、**E0**、**E5**、**F5**、**F6**、**P0**、**P1**、**P2**、**P3**、**P4**)をお買上げの販売店にご連絡ください。

### ご連絡いただきたい内容

1. 品名(三菱オーブンレンジ)
2. 形名(R0-B1A)
3. お買上げ日( 年 月 日)
4. 故障の状況(できるだけ具体的に)
5. ご住所(付近の目印なども)
6. お名前・電話番号・訪問希望日

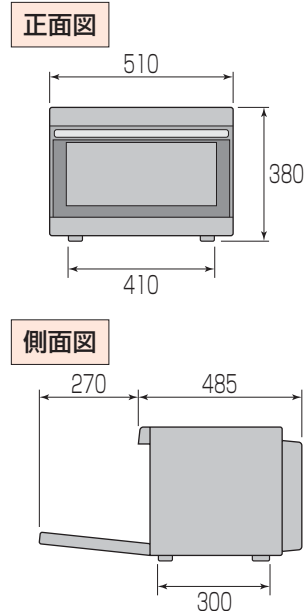
\*付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。



## 仕様

電 源		交流100V 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動：1000W～100W相当* 手動：1000W・600W・500W・200W・100W相当*
	発振周波数	2450MHz
オープン	消費電力	1400W
	温度調節	30℃・35℃・40℃・45℃（発酵）・100～250℃
グリル	消費電力	1330W
「0」表示のとき	消費電力	3.2W
待機時消費電力		0 W
寸 法	外形	幅510×奥行485×高さ380mm
	庫内（有効）	幅405×奥行315×高さ245mm
質 量		19kg

外形寸法（単位mm）



※高周波出力1000Wは、短時間高出力（最大5分間）であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。

- 付属品については11ページをご覧ください。
- 空焼き防止のため、このオーブンレンジの250℃の温度での運転時間は約8分間です。その後は自動的に180℃に切替わります。
- 待機時消費電力とは、電源プラグを差込んでも、表示部が消灯している状態の消費電力です。
- レンジ出力1000Wでの入力電流は約14A、レンジ出力600Wでは約12A、レンジ出力500Wでは約11Aです。（ブレーカー容量を確認の上、ご使用ください。）
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

## 愛情点検



- 長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱い。
- コゲくさい臭いがする。
- 製品に触れるとビリビリと電気を感ずる。
- 自動的に切れないときがある。
- その他の異常・故障がある。

ご使用中

故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

## 便利メモ

お買上げ日

年

月

日

販売店名

☎（ ）



三菱電機株式会社  
三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

MITSUBISHI  
RO-B1A

ZT945Z518H01®